

کبد بزرگ ترین غده ی داخلی بدن انسان است و یکی از حیاتی ترین اعضای بدن به شمار می آید . این عضو در قسمت راست بدن قرار گرفته است. **مهم ترین وظایف کبد عبارتند از :**

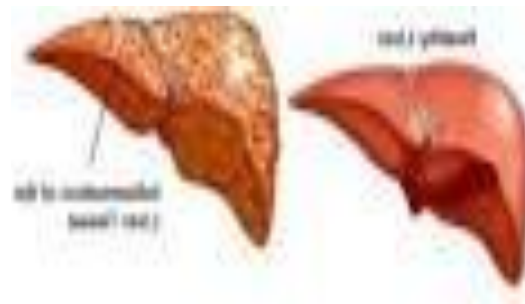
دفع سموم ،سوخت وساز پروتئین و چربی های مورد نیاز بدن و مواد غذایی،ساخت هورمونهای مورد نیاز بدن

هرچند ارتباط مستقیم کبد با روده و کیسه صفرا است اما وظایف آن تمام اعضا و عملکردهای بدن را تحت تاثیر قرار میدهد.



گسترده‌گی وظایف کبد، این عضو را مستعد بیماریهای متعدد مینماید که می تواند دیگر اعضای بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بعضی از این بیماری ها منشأ ژنتیک داشته و برخی دیگر از طریق ویروس ها به بدن انسان منتقل و کبد را عفونی یا بیمار می کند . در کنار عوامل یاد شده برخی عادات اشتباه زندگی روزمره مانند تغذیه ی ناسالم ، کم تحرکی ، مصرف الکل و غیره نیز میتواند باعث بروز بیماری های کبدی شود. در حال حاضر دستگاهی که عملکرد کبد را جبران کند وجود ندارد و کنترل اکثر بیماری های کبدی از طریق دارو و بهبودهای تغذیه انجام می شود .

هپاتیت به معنای التهاب بافت کبد است و به دلایل مختلفی میتواند ایجاد شود. بعضی از انواع هپاتیت مسری بوده و از راه های دهانی –مدفوعی یا خونی انتقال می یابند . البته در مقابل برخی دیگر از انواع هپاتیت مانند هپاتیت الکلی و یا هپاتیت غیر الکلی مسری نیستند و مصرف الکل و تغذیه ناسالم تاثیر بسزایی در وقوع آنها دارند



هپاتیت الکلی : این نوع هپاتیت ناشی از مصرف الکل زیاد در دراز مدت می باشد . الکل به عنوان یک سم به سلول های کبدی آسیب رسانده و در حین تجزیه نیز باعث به وجود آمدن کمبود ویتامین های مختلف در بدن می شود .

هپاتیت کبد چرب غیر الکلی : این نوع هپاتیت در واقع ناشی از پیشرفت کبد چرب ،بدون سابقه ای از مصرف الکل می باشد . در این نوع هپاتیت چربی های انباشته شده در بافت کبد باعث ایجاد التهابی فراگیر در کبد می شود .

هپاتیت چه علایمی دارد ؟

التهاب خفیف کبد معمولا علایم اختصاصی ندارد اما هنگامی که التهاب کبد پیشرفت می کند و درصد زیادی از بافت کبد را درگیر می کند احتمال ظهور علایم زیر زیاد است:

- زرد شدن پوست
- درد و بزرگ شدن شکم
- خستگی و ضعف
- تهوع و استفراغ
- تب
- ادرار تیره
- بی اشتها و کاهش وزن

درمان هپاتیت الکلی: مهمترین درمان پرهیز از مصرف مشروبات الکلی می باشد. هپاتیت اکثر افرادی که مصرف الکل را قطع کنند فقط در عرض چند ماه به مقدار زیادی بهبود می یابد. افراد مبتلا به هپاتیت پیشرفته نیاز به مصرف داروهای ضد التهابی و بعضا عمل جراحی پیوند کبد دارند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هپاتیت های غیر ویروسی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

رعایت بهداشت و ایمنی :

سیستم ایمنی افراد مبتلا به هپاتیت ممکن است ضعیف تر از سایر افراد باشد و همین امر آنها را در معرض ابتلا به بیمار یهای دیگر قرار می دهد. برای جلوگیری از بیمار یهای عفونی دیگر نکات زیر را رعایت کنید:

- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- انواع گوشت را به خوبی بپزید و از خوردن گوشت خام یا نیمه پخته اجتناب کنید.
- قبل از مصرف میوه و سبزیجات را به خوبی با آب بشویید و از خوردن جوانه های خام بپرهیزید.
- تخم مرغ را قبل از شکستن بشویید و زمانی آن را میل کنید که سفیده ی آن کاملاً پخته و سفید شده و زرده ی آن در حال سفت شدن باشد.



آدرس: قزوین، مینودر، کوی الهیه ، بلوار 22 بهمن
مرکز آموزشی درمانی ولایت

با آرزوی سلامتی و بهبودی

درمان هپاتیت غیر الکلی: در موارد پیشرفته بیمار باید بستری شده و دستورات پزشک خود را اجرا نماید . با وجودیکه هپاتیت غیر الکلی درمانی ندارد اما شما میتوانید با رعایت موارد زیر از آسیب بیشتر به کبد و پیشرفت بیماری خود تا حدود زیادی جلوگیری نمایید.

از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید. بعد از مشورت با پزشک خود در صورت نیاز با تزریق واکسن هپاتیت ویروسی B، خو را نسبت به آن ایمن کنید . به وزن مناسب برای سن و قد خود دست یابید . هر روز ورزش کنید . اگر سطح کلسترول یا قند خون شما بالا است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا آنها را به سطح معمول خود برگردانید.



تغذیه ی مناسب برای بهبود بیماران مبتلا به هپاتیت الکلی و جلوگیری از پیشرفت هپاتیت بسیار موثر است . سوء تغذیه ی حاد ، پیش آگهی هپاتیت را بدتر می کند . اهمیت تغییر رژیم غذایی برای بهبود هپاتیت غیر الکلی نیز غیر قابل انکار است زیرا در صورت عدم رعایت این رژیم مبتلایان به هپاتیت کبد چرب غیر الکلی ، ریسک بالاتری برای گرفتن سرطان کبد دارند

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره ی رژیم غذایی با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.